



Bibliothèque d'Olné 2015



1^{er} octobre : Journée internationale des seniors

BIEN VIEILLIR, C'EST POSSIBLE

Le vieillissement constitue un enjeu important touchant de nombreux domaines dont notamment la santé, la cohésion sociale et la culture.

« L'âge administratif est de moins en moins pertinent. Nous avons tous un âge subjectif, résultant de différents facteurs sur lesquels nous pouvons agir : l'âge de nos artères, notre âge social, l'âge des désirs... Le vieillissement physiologique est terriblement inégalitaire. On estime que le terrain génétique joue pour 30 % dans notre longévité. Mais le reste est lié à nos comportements » (O. de Ladoucette)

Dans le cadre de notre « *Priorité Seniors* », voici quelques conseils pour agir sur les facteurs de vieillissement



ADRIEN, Joëlle. *Mieux dormir et vaincre l'insomnie*. Paris : Larousse, 2014.

Un Français sur trois souffre de problèmes de sommeil et 56% des Français estiment qu'un sommeil de bonne qualité est le garant d'une bonne santé ! Quels sont les mécanismes de l'endormissement et du sommeil ? Y a-t-il une durée idéale du sommeil ? Quels sont les troubles majeurs du sommeil et à quoi sont-ils dus ?

La première partie explique tous les mécanismes du sommeil pour mieux les comprendre : quand et comment dormir, l'horloge biologique, la durée idéale, les mécanismes de l'endormissement.

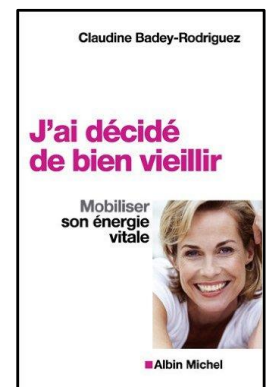
La deuxième partie de l'ouvrage regroupe toutes les clés pour améliorer son sommeil à tout âge et selon ses besoins : rythmes à respecter, aliments et activités à éviter ou privilégier, environnement de sommeil le plus propice, aides naturelles auxquelles on peut faire appel (plantes, arômes...).

La dernière partie aborde les différentes catégories de pathologies et troubles du sommeil (apnées, insomnies occasionnelles, états insomniaques installés, somnolences...) et comment y remédier, avec le point sur les somnifères, les médecines douces et une meilleure hygiène de vie.

BADEY-RODRIGUEZ, Claudine. *J'ai décidé de bien vieillir*.

Paris : Albin Michel, 2009.

La vieillesse s'inscrit pleinement dans la continuité de notre parcours existentiel et doit correspondre à une dynamique d'évolution et de développement personnel. Les statistiques le prouvent : dans la majorité des cas, la vieillesse n'est pas synonyme de maladie et de dépendance. On peut vivre vieux et heureux. Mais comment éprouver l'âge comme une force ? Comment accepter de vieillir ? Claudine Badey-Rodriguez, psychothérapeute, spécialiste du vieillissement, explique que le bonheur d'avancer en âge est une conquête : nous pouvons prendre une part active à notre destin, et sommes libres de nous ouvrir au changement pour faire évoluer ce qui peut évoluer, dans notre environnement, nos conditions de vie et dans notre psychisme. À quarante, cinquante, soixante ans, ou plus, nous sommes tous concernés. Bien vieillir se prépare en apprenant à mieux vivre, quel que soit son âge.



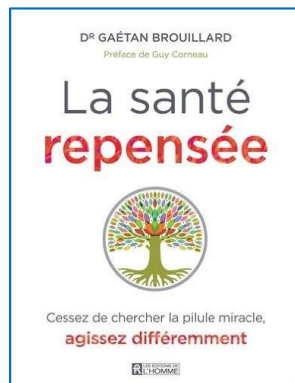
BLANCHE, Anasthasia. *La retraite : une nouvelle vie*.

Paris : O. Jacob, 2014.

Avec l'allongement de la durée de la vie et l'arrivée à la retraite des baby-boomers, nous assistons à un bouleversement social majeur et à l'apparition, dans notre parcours personnel, d'une nouvelle tranche de vie d'au moins un quart de siècle. Comment vivrons-nous psychologiquement cette nouvelle étape de notre existence ? « Il faut imaginer Ulysse heureux », propose l'auteur, comparant le retraité d'aujourd'hui au héros mythologique qui, entreprenant un long voyage dans l'inconnu, va devoir dépasser certains obstacles pour profiter de cette « troisième adolescence ».



Comment redéfinir sa nouvelle identité, « re-traiter sa vie » en gardant le meilleur, réinvestir son couple, rester actif tout en tenant compte de son nouveau rythme ? Parce qu'ils ont à répondre individuellement à tous ces enjeux, les retraités d'aujourd'hui forment une génération pionnière et pour- raient bien inventer une nouvelle manière de vivre ensemble. Et si, transformés par cette expérience, comme Ulysse, ils étaient les plus aptes à transmettre, à participer, changer le monde ?



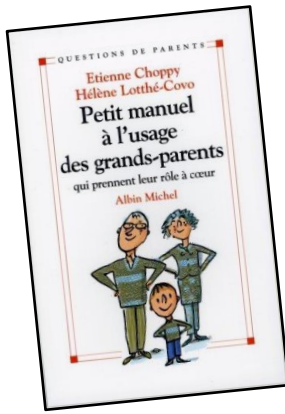
BROUILLARD, Gaétan. *La santé repensée : cessez de chercher la pilule miracle, agissez différemment*. Montréal : les éditions de l'homme, 2015

Trop souvent et depuis trop longtemps, les hommes ont cherché des recettes toutes faites à leurs maux, tant sur le plan des diagnostics que des remèdes. Or, selon le Dr Gaétan Brouillard, cette quête de la "pilule miracle" est illusoire, surtout pour traiter les maladies chroniques. Chaque être est unique, avec ses expériences, ses ressentis, son environnement, alors il importe davantage de connaître la personne qui souffre que de mettre une étiquette sur sa maladie. De plus en plus, les scientifiques découvrent à quel point nos dimensions émotionnelles, mentales et spirituelles sont activement responsables de notre bien-être physique. Puisant dans divers savoirs, cultures et philosophies, cet ouvrage novateur propose une vision renouvelée de la médecine, qui honore les trois dimensions propres à chaque être humain: corps, cœur et esprit. Grâce à des exemples surprenants tirés de sa pratique, le Dr Brouillard propose d'aborder notre santé dans une optique globale et nous suggère des pistes d'action concrètes pour participer activement à notre mieux-être. Tantôt déconcertant, toujours captivant, cet essai bouleverse nos certitudes et révolutionne notre façon d'appréhender notre corps et tout ce qui l'entoure.

CASSIDY, Patty. *Guide pratique et illustré du jardinage pour les seniors*. Neuchâtel : Delachaux et Niestle, 2014.

Jardiner est l'un des plaisirs de la vie. Même si les capacités physiques diminuent avec les années, le jardin demeure un endroit magique qui préserve la jeunesse, conserve la forme physique et offre l'occasion de prendre l'air. Cet ouvrage pratique prouve qu'il est facile pour un senior de continuer à s'adonner à son loisir favori. Détaillant la façon d'entretenir un jardin en fonction de sa localisation, de son sol et des centres d'intérêt du jardinier, il n'élude pas les défis que font relever au quotidien les rhumatismes ou les pertes d'équilibre... Avec ses encadrés pratiques, ses réalisations concrètes et la richesse de ses quelque 900 photographies, ce guide intéressera le jardinier encore valide comme celui dont les capacités sont amoindries. Les règles essentielles de sécurité : comment se vêtir, s'échauffer et de quel matériel se doter. Les principales activités de jardinage, du semis au désherbage. Les techniques horticoles propres à chaque type de jardin : terrain d'agrément, potager, verger, carré d'aromates, plate-bande surélevée, jardin en pots, jardin vertical, jardin d'intérieur... Tous les végétaux qu'il faut choisir et tous les conseils pour les entretenir.





CHOPPY, Etienne. *Petit manuel à l'usage des grands-parents*.

Paris : Albin Michel, 2006. (Questions de parents).

Les grands-parents occupent, aux yeux de leurs-petits enfants, une place privilégiée dans le monde des adultes. Leur action est très variable. Elle va des soins au nourrisson à l'écoute d'un adolescent en difficulté. La bonne relation avec les parents ou le parent en charge de l'enfant est capitale. Et les grands-parents d'aujourd'hui se demandent parfois comment se situer. Quel rôle, quels rôles peuvent-ils jouer ? Ont-ils un droit d'ingérence ? Jusqu'où peuvent-ils aller dans les conseils ? Comment trouver leur place lors de la recomposition de la famille ? Comment aider leurs petits-enfants face aux difficultés

de la vie ? Comment intervenir dans la transmission de l'histoire familiale ?... Loin des idées reçues, Etienne Choppy, psychanalyste et Hélène Lotthé-Covo, agrégée de lettres, tentent d'aider les grands-parents modernes face aux réalités concrètes et aux difficultés qu'ils rencontrent avec leurs petits enfants. Ils insistent aussi sur l'importance de la transmission à travers les générations et proposent aux grands-parents une réflexion sur leur fonction symbolique.

CROISILE, Bernard. *Tout sur la mémoire*. Paris : O. Jacob, 2009.

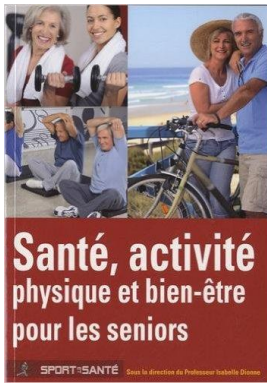
Comment se construit la mémoire de nos enfants ? Pourquoi n'a-t-on pas de souvenir autobiographique avant 2 ou 3 ans ? Quelles sont les meilleures stratégies pour apprendre ses leçons ? Que faut-il penser du "par cœur" à l'école ? Pourquoi le bachotage est-il le pire moyen pour retenir durablement ? etc. Comment fonctionne notre mémoire à l'âge adulte ? Les hommes et les femmes apprennent-ils de la même façon et se souviennent-ils des mêmes choses ? De quelle manière intervient le sommeil ? La mémoire d'un médecin fonctionne-t-elle comme celle d'un sportif ? Pourquoi notre mémoire nous trahit-elle parfois ? L'émotion perturbe-t-elle l'apprentissage d'un fait ? et le stress ? Pourquoi les dépressifs retiennent-ils mieux les souvenirs personnels douloureux ? Quels mécanismes conduisent aux erreurs de témoignage ? etc. Comment le vieillissement affecte-t-il notre mémoire ? Que faire pour freiner le ralentissement des fonctions cognitives ? Comment diagnostiquer la maladie d'Alzheimer de façon certaine ? Peut-on prévenir l'amnésie progressive qu'elle entraîne ? En complément, un cahier pratique d'exercices originaux pour évaluer et entraîner votre mémoire.

CROISILE, Bernard. *100 tests pour entraîner sa mémoire*.

Paris : Larousse, 2010

Un ouvrage-jeu utile et ludique pour tous publics et tous âges. 100 jeux et exercices amusants pour tester, exercer et stimuler sa mémoire sous toutes ses formes : visuelle, sémantique. Pour chacun des exercices sont précisés l'objectif recherché et les différentes facultés, épisodique, etc. Les jeux et tests, extrêmement variés, sont regroupés selon trois niveaux de difficulté. En fin d'ouvrage, les solutions permettent de vérifier ses réponses, et de revenir par la suite sur le jeu pour être plus efficace la prochaine fois !





DIONNE, Isabelle. *Santé, activité physique et bien-être pour les seniors.* Paris : Chiron, 2012.

Comme chacun sait, la population occidentale vit de plus en plus longtemps. Pour autant, cette population vit-elle bien physiquement et moralement ce vieillissement ? Etre en forme ne s'improvise pas. Avoir une activité physique, faire du sport maintient ou améliore un état de santé, cela de façon objective en comparaison aux personnes âgées " sédentaires ". Les auteurs, tous spécialistes, vous font part dans un langage clair, des dernières avancées et observations scientifiques en la matière.

ENDERS, *Le charme discret de l'intestin.* Arles : Actes-Sud, 2015

Surpoids, dépression, diabète, maladies de peau... et si tout se jouait dans l'intestin ? Au fil des pages de son brillant ouvrage, Giulia Enders, jeune doctorante en médecine, plaide avec humour pour cet organe qu'on a tendance à négliger, voire à maltraiter. Après une visite guidée au sein de notre système digestif, elle présente, toujours de façon claire et captivante, les résultats des toutes dernières recherches sur le rôle du «deuxième cerveau» pour notre bien-être. C'est avec des arguments scientifiques qu'elle nous invite à changer de comportement alimentaire, à éviter certains médicaments ainsi qu'à appliquer quelques règles très concrètes en faveur d'une digestion réussie. Irrésistiblement illustré par Jill Enders, la sœur de l'auteur, voici un livre qui nous réconcilie avec notre ventre. Succès surprise, *Le Charme discret de l'intestin* s'est vendu à plus de un million d'exemplaires en Allemagne et sera publié dans une trentaine de pays.



FAURE, *Maintenant ou jamais ! : la transition du milieu de vie.*

Paris : Albin Michel, 2011

On parle beaucoup de crise de la quarantaine, de la cinquantaine, du milieu de vie. En réalité, il s'agit le plus souvent d'une transition qui n'est pas nécessairement critique. Afin de l'envisager sereinement et de mieux la vivre, il est important de bien comprendre ce qui se passe entre 45 et 55 ans. Or, pudeur, doutes, peurs, rendent difficile le partage du vécu intime de cette étape si bien que les idées fausses sont multiples, et souvent caricaturales. Avec la sensibilité qui caractérise tous ses livres (*Vivre le deuil au jour le jour*, *Le Couple brisé*, *Ensemble mais seuls*), le Dr Christophe Fauré, psychiatre, aborde les différents aspects de la vie concernés par cette période charnière : le corps, le couple, le travail, la relation avec les enfants et les parents, la conscience du temps qui passe, la réalisation de soi... Ce livre dévoile les enjeux de cette nécessaire transition, ouvre des pistes pour bien la vivre, indique les pièges et les impasses à éviter, sans dramatiser, avec conscience, profondeur et sagesse.





GOUYOT, Régimes : le vrai du faux. Neuchâtel : Delachaux-Nestlé, 2014

Est-ce que l'ananas fait maigrir ? Si je deviens végétarien, retrouverai-je la ligne ? Dois-je vouer un culte aux yaourts 0 % ? Cuisiner à l'huile d'olive, est-ce hypocalorique ? Chrononutrition ou Fourchette ? Dukan ou WeightWatchers ? Avant l'été ou pour la vie ? La liste des idées reçues sur l'équilibre alimentaire est longue et, avec elle, celle des régimes qui dictent de maigrir tous azimuts. Mais au fait, pourquoi mange-t-on et pourquoi veut-on entreprendre un régime ?



HENNEZEL, Marie de. La chaleur du cœur empêche de rouiller.

Paris : Pocket, 2010. (Pocket. Evolution ; 13813).

Viellir nous fait peur. Pourtant, il est possible de vivre la vieillesse dans une pleine harmonie. Sans éluder les questions posées par l'usure des corps, la maladie et la solitude, l'auteur nous enseigne un véritable " art de vieillir ". Pour écrire ce livre, elle a fait appel à son expérience de psychologue clinicienne et à ses rencontres avec des " vieillards magnifiques " comme son amie sœur Emmanuelle. Viellir s'apprend et Marie de Hennezel se révèle un guide sûr. Un livre pour découvrir les clés qui permettent d'être en paix avec soi, de découvrir la joie intérieure et de donner naissance à un regard bienveillant sur le monde.



HENNEZEL, Marie de. Qu'allons-nous faire de vous ? : deux générations face à face.

Paris : Librairie générale de France, 2013. (Le livre de poche ; 32807).

Il y a ceux pour qui l'entraide familiale est naturelle. Mais il y a aussi ceux qui pensent ne rien devoir à cette génération «bénie des dieux», qui a connu les Trente Glorieuses et Mai 68. Au-delà de ces profonds désaccords, la question se pose : comment la génération montante se prépare-t-elle à la vieillesse et à l'éventuelle dépendance de ses parents ? À travers une trentaine de témoignages touchants d'humanité, Marie de Hennezel et son fils Édouard entament une réflexion pleine de tact sur ce tabou qu'est la vulnérabilité des parents vieillissants. Ce livre, à la fois intime et universel, noue sans complaisance un dialogue qui pourra faire réfléchir toutes les générations sur les notions de transmission et de solidarité.

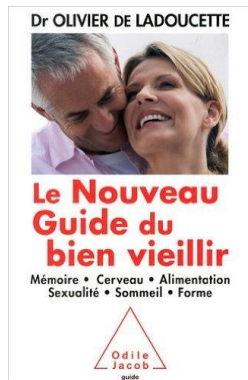


HENNEZEL, Marie de. Une vie pour se mettre au monde.

Paris : Librairie générale française, 2011. (Le livre de poche ; 32187).

Vivre c'est se mettre au monde plusieurs fois : la première naissance est évidente, physique ; les autres passent parfois inaperçues. Une vie, avec ce qu'elle nous donne et nous inflige, suppose de chercher profondément en soi les ressources pour s'adapter, faire naître en nous, à chaque étape, un être renouvelé, amélioré, plus mûr, plus dense. Une vie pour se mettre au monde c'est une vie pour

apprendre à faire corps avec ce qui advient, les joies et les drames ; une vie pour faire de son existence un tout, décousu parfois mais unique ; une vie surtout pour apprendre à rester dans l'émerveillement. On sort de cette lecture extrêmement positif et joyeux, quel que soit son âge.



LADOUCKETTE, Olivier de. *Le nouveau guide du bien vieillir.*

Paris : O. Jacob, 2014

Voici un guide complet qui permet d'aborder au mieux le vieillissement, en mettant l'accent sur la santé bien sûr, mais aussi et surtout sur l'équilibre intellectuel, affectif et émotionnel. Il permettra à chacun de trouver tous les conseils les plus à jour pour entretenir son corps, adopter une bonne hygiène de vie et ainsi rester en forme le plus longtemps possible et conserver un mental d'acier. Cette nouvelle édition entièrement revue tient compte des avancées les plus récentes dans la science du vieillissement, en matière de sommeil ou de sexualité, mais aussi dans des champs nouveaux comme la médecine anti-âge et la médecine esthétique. La référence dans le domaine du vieillissement, actualisée et modernisée. Un guide qui prend en compte la santé du corps aussi bien que les aspects psychologiques. DHEA, mélatonine, compléments alimentaires antioxydants, traitement hormonal de substitution, etc.: les techniques et les produits anti-âge passés en revue.

LAGRUE, Gilbert. *Bien vieillir, c'est possible, je l'ai fait.*

Paris : O. Jacob, 2013.

Espérance de vie... quel joli mot ! Il fait rêver, car chacun a l'espoir de vivre le plus longtemps possible. Survivre est une chose ; mais le plus important est de rester le plus longtemps possible « vivant », c'est-à-dire actif et autonome. Comment y parvenir ? Quelles sont les clés d'une longévité réussie ? Les conseils pour vivre longtemps donnés dans les livres ou les magazines sont-ils vraiment efficaces ou ne sont-ils que de pieux préceptes ? Pour traiter toutes ces questions ayant trait à la longévité, quel expert plus convaincant que Gilbert Lagrue, 91 ans, médecin, qui témoigne de ce qu'est un vieillissement réussi. Dans ce livre, il raconte ce qu'ont été les grandes lignes de son hygiène de vie depuis plus de cinquante ans et passe à l'épreuve des faits tout ce qui est habituellement recommandé par la médecine pour vivre plus longtemps. Que faut-il faire pour préserver son capital-santé ? Soigner son alimentation, faire du sport, s'intéresser aux traitements d'avenir ? Oui, mais en plus, existe-t-il une attitude, une philosophie de vie à développer qui aide à vieillir mieux ? C'est cette réflexion que développe Gilbert Lagrue qui aidera chacun à identifier son propre moteur de vie et à mettre en pratique ce qu'il faut faire pour vivre une existence aussi pleine et entière que possible.

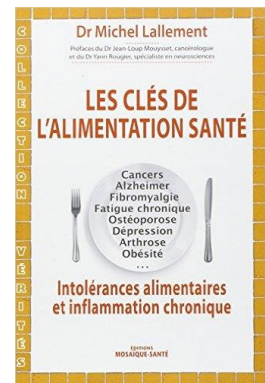


LALLEMAND, Michel. *Les clés de l'alimentation santé*.

Donnemarie-Dontingny : Mosaïque Santé, 2012. (Vérités).

Le Dr Michel Lallemand a constaté que certaines intolérances alimentaires, et la consommation de certains aliments « toxiques », parce qu'ils favorisent un état inflammatoire persistant de l'organisme, représentent une cause majeure de prédisposition aux cancers, mais également à toutes les maladies chroniques et dégénératives, désormais appelées « maladies émergentes » : Alzheimer, fibromyalgie, fatigue chronique, dépression, arthrose, ostéoporose, obésité... « Les clés de l'alimentation-santé » détaille, de façon pratique, les mécanismes d'intoxication de notre organisme par une alimentation inadaptée. Plutôt que de nouvelles recettes

« anticancer », l'auteur propose au lecteur de devenir son propre nutritionniste, grâce à la compréhension des mécanismes d'une alimentation saine. Muni de ces notions, le lecteur verra enfin clair dans la multitude de conseils alimentaires dont il est abreuvé au quotidien. Chacun pourra alors revenir sans effort à « son poids de meilleure santé », et réduira considérablement son risque de développer ces nouvelles maladies dites « de civilisation ».



LE BRETON, Nathalie. *Les nouveaux grands-parents*.

Paris : La Martinière, 2013

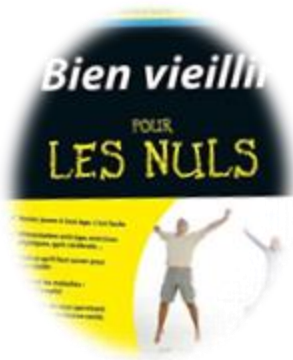
Ça y est, vous êtes grand-parents ! Et comme les papis-mamies de ce siècle n'ont plus grand-chose à voir avec leurs prédécesseurs, il faut de la souplesse et une bonne adaptation pour entrer dans ce nouveau rôle ! Ce guide pratique propose des analyses directes de chaque situation et n'oublie personne dans l'étude de cette nouvelle relation qui voit changer tous les rapports familiaux préexistants. Mais il semblerait qu'avec une bonne dose d'humour et de la distance, le cap se franchisse plus aisément. Le début de la sagesse ! Le ton est celui de l'émission : chaleureux, pédagogique, teinté d'une touche d'humour, voire d'impertinence. Les astuces, les conseils des spécialistes et les témoignages vous aideront à mieux appréhender votre rôle de grand-parent. Trouver sa place ; Transmettre les valeurs familiales ; S'épanouir dans le rôle de grand-parent ; Dépasser les conflits familiaux

Le vieillissement actif dans tous ses éclats.

Presses universitaires de Louvain, 2014.

C'est le mérite de cet ouvrage que d'avoir privilégié les regards croisés de différentes disciplines et la recherche sur le terrain pour en baliser les multiples facettes. Il montre qu'à l'heure où la promotion de l'activité accompagne fréquemment l'avancée en âge, c'est plus fondamentalement le sens de cette articulation entre vieillissement et activité qui mérite d'être éclairé car il ne vaut pas pour tous et dans toutes les situations. Ce « vieillissement actif dans tous ses éclats » nous invite à faire le pari de nos capacités individuelles et collectives à vivre plus longtemps, mieux et ensemble.



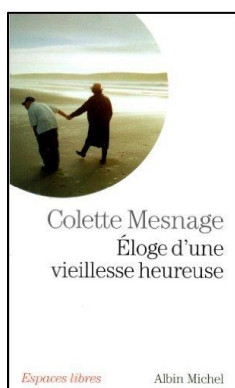


MADJLESSI, Arach. *Bien vieillir pour les nuls.*

Paris : First, 2012 (Pour les nuls)

Les Français vivent de plus en plus longtemps et suivent de plus en plus les règles d'hygiène de vie pour rester en bonne santé. Cours de gymnastique, médecine préventive, cures thermales... Ils sont prêts à consacrer beaucoup de temps et d'argent à "bien vieillir". Existe-t-il une alimentation anti-âge ? Les jeux cérébraux aident-ils vraiment à prévenir la maladie d'Alzheimer ?

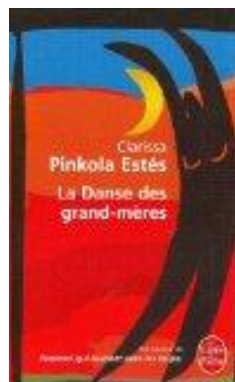
Comment prévenir les maladies les plus courantes : maladies cardio-vasculaires, cancers, Alzheimer ? Basé sur les dernières découvertes scientifiques, ce livre fait le point sur ce qu'il faut faire et ce qu'il ne faut pas faire pour rester en bonne santé, pour longtemps. Il fait le tri entre les fausses promesses marketing et les vrais conseils à suivre.



MESNAGE, Colette. *Eloge d'une vieillesse heureuse.*

Paris : Albin Michel, 2013. (Espaces libres ; 240).

Le processus de vieillissement nous concerne tous et toutes. Et avec l'allongement de la durée de vie c'est devenu un vrai problème de société et de gestion de santé publique. Cette formidable enquête menée avec fougue par une septuagénaire dynamique, nous permet de faire un point complet sur la façon de gérer la vieillesse aujourd'hui à tous niveaux, physiques, psychiques, spirituels, sociaux... Pour ce faire, l'auteure est allée à la rencontre de scientifiques et médecins de renom tels que Joël de Rosnay, le Dr Christophe de Jaeger ou le professeur Forette, de journalistes et écrivains prestigieux et âgés tels que Ménie Grégoire, Benoîte Groult, François de Closets, d'instructeurs spirituels tels le moine bénédictin Benoît Billot ou la nonne bouddhiste Chân Khong... pour ne citer qu'eux. Elle a aussi visité des maisons de retraite pilote ou fait une retraite pour personnes âgées dans un monastère chrétien et chez le maître zen Thich Nhat Hanh. On en sort conforté : il faut apprendre à vieillir avec énergie et jeunesse d'esprit !



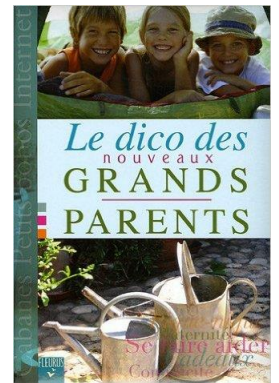
PINKOLA ESTES, Clarissa. *La danse des grands-mères.*

Paris : Librairie générale française, 2009. (Le livre de poche ; 31367)

Il existe une tradition ancienne qui veut que, lorsqu'une fille se marie, les vieilles femmes essaient de tuer le marié avant qu'il ne gagne la chambre nuptiale. Et leur arme, c'est la danse. Quand les Femmes qui courent avec les loups atteignent la maturité, vient le temps de La Danse des grand-mères. Vivre pleinement, développer sa vision intérieure, écouter son intuition, tel est le message de ces aînées que rien n'arrête. Elles sont une source inépuisable de force et nous transmettent inlassablement un trésor de sagesse. A travers les mythes et les métaphores, la psychanalyste et conteuse Clarissa Pinkola Estés développe les thèmes qui ont fait d'elle un auteur de référence dans le monde entier. Sa voix touche le cœur et l'intelligence des femmes de tous âges.

ROUYER, Dominique Alice. *Le dico des nouveaux grands-parents*. Paris : Fleurus, 2005

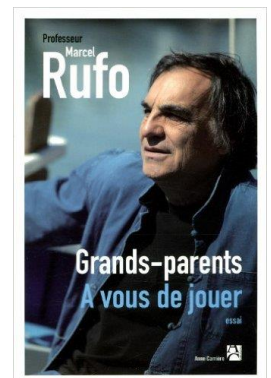
Vous êtes jeunes, dynamiques et en pleine forme. Pour vous, être grands-parents ce n'est pas seulement un état mais un rôle à part entière que vous souhaitez investir totalement sans toujours très bien savoir comment. Vous êtes... les nouveaux grands-parents ! Ni manuel des parfaits grands-parents, ni mode d'emploi des petits-enfants, voici un dico pour vous aider à inventer mille et une façons de construire une relation privilégiée avec vos petits-enfants.



RUFO, Marcel. *Grands-parents à vous de jouer*.

Paris : Librairie générale française, 2014. (Le livre de poche ; 33216).

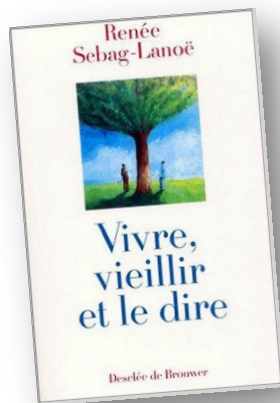
Clinicien avant tout, dans ses livres Marcel Rufo s'appuie sur ses rencontres avec ses patients et leur famille pour éclairer et faire le lien avec la théorie psychiatrique ou psychanalytique. Dans ce nouveau livre, il a choisi de réfléchir à partir d'une expérience personnelle : les relations qu'il a eues, petit, avec son unique grand-mère, une femme extravagante, autoritaire, d'origine italienne. Replongeant dans cette histoire, il développe ce que le pédopsychiatre qu'il est devenu peut maintenant en comprendre. Comment ce petit garçon introverti a pu devenir un pédopsychiatre extraverti, un grand communicant à l'aise avec les médias... On voit là que rien n'est jamais joué au niveau de l'enfance. Dans un troisième temps, Marcel Rufo, pas encore grand-père, se projette dans l'avenir et écrit à son petit-fils ou sa petite-fille imaginaire, en se mettant dans la position quasi idéale du grand-père parfait qu'il imagine devenir et ne sera sans doute jamais.



SALDMAN, *Le meilleur médicament, c'est vous !* Paris : Albin Michel, 2013

« En écrivant cet ouvrage, j'ai voulu vous donner l'ordonnance que je n'aurais jamais osé rédiger en consultation et vous confier la méthode pour être en meilleure santé, et guérir par vous-même ! Le cerveau et le corps humain disposent de pouvoirs puissants, qui ne sont pratiquement jamais utilisés. Il suffit de les activer pour soigner un nombre considérable de symptômes et de maladies. L'effet est double : en corrigeant la cause et non l'effet, on diminue les récurrences et on construit un vrai barrage contre les maladies. Nous possédons, au fond de nous, nos propres médicaments pour nous soigner. Nous sommes notre propre médecine, vous allez le découvrir ! Il est essentiel d'adopter une démarche active.

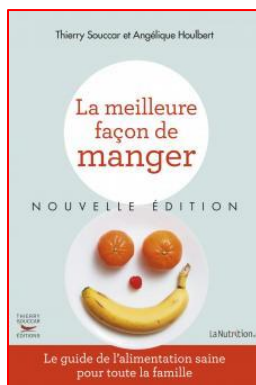
Ne pas se comporter en assisté par rapport à sa santé, mais en entrepreneur actif. Dans ce livre, je vais vous donner les clés pour reprendre votre santé en mains et consolider tous les domaines qui la composent : alimentation, poids, allergies, sommeil, transit, sexualité, vieillissement... »



SEBAG-LANOË, *Vivre, vieillir et le dire.*

Paris : Desclée de Brouwer, 2001

Après plus d'une vingtaine d'années de travail en gérontologie, Renée Sebag-Lanoë a voulu approfondir et affiner sa compréhension du vieillir, vérifier ses impressions et ses intuitions sur la vieillesse, en rencontrant - entre 1993 et 1998 - une cinquantaine d'hommes et de femmes âgées ou très âgées (plus de 80 ans), de niveau socioculturel et éducatif très différent, volontaires et jouissant de toutes leurs facultés intellectuelles. Deuil, veuvage, déclin du corps, dépendance, relations familiales et amicales, intergénérationnelles, rôle social, pauvreté de moyens en services de gériatrie, peur de la souffrance, des conditions plus que de la mort, développement des soins palliatifs, importance de la prévention gérontologique... Explorant le champ de vieillesse, l'auteur a pris en compte, au-delà des conditions de fin de vie, des soins proprement dits et des possibilités de prévention des maladies liées au vieillissement, le vécu subjectif de la grande vieillesse, en favorisant une authentique parole des vieux, qui seront de plus en plus nombreux dans le futur. Par cette écoute, elle a lutté contre les représentations souvent exclusivement négatives de la vieillesse pour mettre en lumière toute la richesse, la sagesse et le courage qu'elle a pu dégager de ces entretiens, et l'extrême hétérogénéité des classes d'âges élevées. Renée Sebag-Lanoë rappelle que le bien vieillir se prépare tout au long de la vie et dépend aussi bien de facteurs physiques que de valeurs spirituelles.



SOUCCAR, Thierry. *La meilleure façon de manger.*

Paris : T. Souccar, 2015

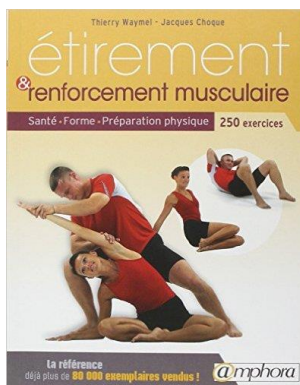
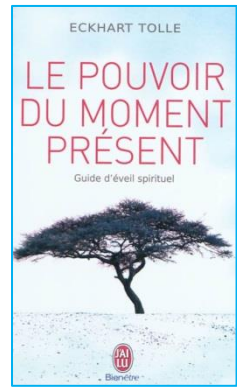
Des dizaines d'illustrations, des recettes, des menus, de nouvelles rubriques : comment construire des repas équilibrés, établir ses listes de courses, éviter les toxiques... La MFM répond concrètement à la plupart des questions que vous vous posez. Par exemple :

- Comment décrypter les étiquettes alimentaires ?
- Quels sont les additifs à éviter absolument ?
- Si je mange 3 à 4 laitages par jour, est-ce que c'est bon pour mes os ?
- Puis-je faire cuire un aliment au four dans de l'aluminium ?
- Pourquoi dit-on qu'un jus de fruit ne vaut pas un fruit ?
- Les légumes en conserve et surgelés ont-ils les propriétés des légumes frais ?
- Dois-je éviter le gluten ?
- Est-ce que je dois prendre des vitamines ?

BONUS : UN GUIDE ILLUSTRÉ QUI RÉSUME LES POINTS-CLÉS DE LA MFM

TOLLE, Eckhart. *Le pouvoir du moment présent : guide d'éveil spirituel*. Paris : J'ai lu, 2010. (J'ai lu. Bien-être).

Le pouvoir du moment présent est probablement l'un des livres les plus importants de notre époque. Son enseignement simple et néanmoins profond a aidé des millions de gens à travers le monde à trouver la paix intérieure et à se sentir plus épanouis dans leur vie. Au cœur de cet enseignement se trouve la transformation de la conscience : en vivant dans l'instant présent, nous transcendons notre ego et accédons à " un état de grâce, de légèreté et de bien-être ". Ce livre a le pouvoir de métamorphoser votre vie par une expérience unique.



WAYMEL, Thierry. *Étirement et renforcement musculaire*.

Paris : Amphora, 2011.

Cet ouvrage est devenu une véritable référence, aussi bien pour les personnes soucieuses de préserver leur santé et d'entretenir leur forme, pour les sportifs souhaitant organiser leur préparation physique spécifique, que pour les encadrants et les étudiants à la recherche de mises en situation multiples. Pour chaque groupe musculaire, découvrez 250 exercices variés pour vous assouplir et vous muscler en douceur et sans matériel. Vous pourrez concevoir des séances adaptées à votre potentiel et à vos objectifs grâce à une classification en trois niveaux de difficulté.